

اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمیت عاطفی زوجین

زهرا واسعی: ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام

Zava9095@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمیت عاطفی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر مشهد انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه زوجینی که به مراکز مشاوره شهر مشهد در سال ۱۴۰۰ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از آن‌ها، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت یکسان گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت یک‌ماه، برنامه زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب را در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی دریافت کردند؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. جهت جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس صمیمیت عاطفی زناشویی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که پس از تعدیل نمرات پیش آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر صمیمیت عاطفی زوجین تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش می‌توان اظهار کرد که زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب باعث افزایش و بهبود صمیمیت عاطفی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر مشهد شده است. بنابراین، زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند به عنوان شیوه مناسبی در جهت بهبود صمیمیت عاطفی زوجین در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب، صمیمیت عاطفی، زوجین

مقدمه

هیجان‌هایی است که انسان می‌تواند تجربه کند؛ اما در عین حال، می‌تواند یکی از دردناک‌ترین هیجان‌هایی باشد که تجربه می‌شود. از دست دادن رابطه عشقی در دوره‌ی زناشویی، یکی از بزرگترین ضربه‌هایی است که می‌تواند برای افراد اتفاق بیفتد (مویتا و ویسر^۲، ۲۰۱۸).

زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب یکی از مداخلات مفید در زمینه‌ها و مشکلات عاطفی زوجین می‌باشد و این مداخله تاکید بر این دارد که خود فرد بدبختی‌ها و تعارضات را انتخاب می‌کند (دربانی، و همکاران ۱۳۹۹). از نظر گلاسر^۳ (۲۰۱۳) افرادی که در مراد صمیمی بودن ناکام هستند، رفتار خود را ارزیابی نمی‌کنند و انتظار ارزیابی رفتارشان توسط دیگران را نیز ندارند و به دنبال بهبود رفتار خودشان نیز نیستند؛ از این رو، نیاز به ارزشمند بودن عشقی نیز در آنها برآورد نخواهد شد و دچار رنج در مرادات خواهند شد. این درحالی است که در نظریه گلاسر اخلاقیات، معیارها و ارزش‌ها، شرط لازم و اساسی برای برآورده شدن نیاز مربوط به احساس ارزشمندی است که مجموع این عوامل می‌توانند در بهبود مرادات عشقی و پذیرش واقعیات

محققان علی‌هم‌چون کاهش صمیمیت عاطفی زوجین نسبت به یکدیگر را علایم مخرب زندگی زناشویی عنوان می‌کنند و عدم توجه به نیازهای عاطفی، تفاوت‌های فرهنگی، تفاوت‌های خانوادگی، عدم توانایی در برابر تغییرات و سازش با آنها، باورهای ارتباطی ناکارآمد، مخرب و آسیب‌زا، عدم بخشش و گذشت عواملی هستند که زندگی زناشویی را به بیراهه می‌کشاند (ماشک و شرم، ۲۰۰۸، بوفالو و ال تی بوفالو ۲۰۰۷). صمیمیت یک جز اساسی در زندگی زناشویی است که امروزه بخاطر موانع یاهنجارهای اجتماعی در زندگی زناشویی کم‌رنگ شده است. صمیمیت عاطفی نقش بسیار مهم و حیاتی در کیفیت روابط و زندگی زناشویی زوجین ایفا می‌کند. صمیمیت عاطفی عامل مهم برای گفتگو و ارتباط و نوعی بازدارندگی از ادامه مشکل بیشتر در زوجین می‌باشد (بلاترز ۲۰۱۸). نیاز به عشق و تعلق و صمیمیت، یکی از خصوصیات اصلی بشر است و یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان از کودکی تا پیری است (شولتز، شولتز، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۷). صمیمیت یکی از حیرت‌انگیزترین

³ . Glasser

¹ . Schultz & Sydney

² . Moita & Wieser